PIRING BERGIZI
PERUT YANG BAHAGIA
Menemukan Nutrisi Seimbang untuk Tubuh yang Kuat
mamidi.id

SELAMAT DATANG
ke Piring Sehat, Perut Bahagia! Apakah kamu siap untuk mempelajari tentang makanan lezat yang dapat memperkuat tubuh kamu dan membuat perut kamu bahagia?

MARI KITA
MENYELAM.
masuki dunia
makanan bergizi
dengan cara yang
menyenangkan dan
mudah!

1.

PILIHAN PENUH WARNA

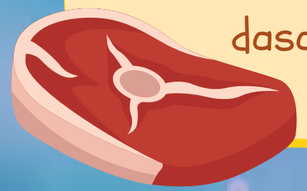
Isi piring kamu dengan berbagai jenis buah dan sayur. Buah dan sayur mengandung vitamin, mineral, dan serat yang mendukung pertumbuhan dan kesehatan tubuh kamu.

Cobalah untuk mengonsumsi
warna yang berbeda setiap hari
demi mencapai diet yang seimbang!

2.

PROTEIN YANG KUAT

Protein berfungsi sebagai bahan dasar pembangun tubuh kamu.



Konsumsilah makanan seperti ayam, ikan, telur, dan kacang-kacangan untuk memberikan otot, tulang, dan kulit kamu energi yang diperlukan untuk tumbuh dan memperbaiki diri.

3. LEMAK YANG MENAKJUBKAN

Tidak semua lemak itu negatif! Tubuh kamu memerlukan lemak sehat dari makanan seperti alpukat, kacang-kacangan, biji-bijian, dan minyak zaitun untuk menjaga kekuatan otak dan jantung kamu serta membuat kulit kamu tetap bersinar.

4.
KARBOHIDRAT UNGGUL
Karbohidrat menyediakan energi yang kamu butuhkan untuk beraktivitas, belajar, dan bersenang-senang!

Pilihlah biji-bijian utuh seperti beras merah, roti gandum utuh, dan oatmeal untuk mendapatkan energi yang tahan lama, sehingga kamu merasa kenyang dan puas.

5. STASIUN PENGHIDRATAN

Ingatlah untuk mengonsumsi banyak air sepanjang hari.

Air berperan penting dalam menjaga tubuh kamu terhidrasi, mendukung proses pencernaan, dan memastikan kulit kamu tetap sehat serta bercahaya.

Dengan mengisi piring kamu dengan makanan yang bergizi dan menjaga hidrasi, kamu akan memiliki energi dan kekuatan untuk menghadapi segala tantangan yang muncul.

Jadi, mari kita makan dengan baik,
merasa luar biasa, dan menjaga
tubuh kita tetap bahagia dan sehat!